



主食・主菜・副菜を揃えよう！バランスのよい食事で健康生活！



令和4年3月 茨城県（公社）茨城県栄養士会

令和3年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

彩り和食御膳

那珂市 海老澤 藍梨

最優秀賞

ヘルシーメニュー部門



栄養価【1人分】

エネルギー 613kcal

食塩相当量 3.0g

野菜の量 180g

◆メニュー◆

- *枝豆ごはん
- *具たくさんみそ汁
- *厚揚げのステーキ たっぴり野菜あん
- *根菜のきんぴら
- *なすの肉みそのせ
- *きゅうりの酢の物

◆ポイント◆

野菜がたくさん摂れて満足感のある和食がコンセプト！

枝豆ご飯 材料・分量【1人分】

精白米…60g 水…85g 料理酒…5g 冷凍枝豆…20g

作り方

- ① 白米を炊く。(酒を加えるため、水量は減らす)
- ② 枝豆を解凍し、さやから枝豆を取り出し、炊きあがったご飯に混ぜる。

貝だくさんみそ汁 材料・分量【1人分】

キャベツ…15g 小松菜…20g 長ネギ…10g しめじ…10g
だし汁…140g 味噌…7g

作り方

- ① キャベツは一口大、長ネギは斜めに切る。しめじは石づきを切り落とし裂く。小松菜は根元の汚れを洗い流し、沸騰したお湯でサッと茹で、水気を絞り、4cm幅に切る。
- ② だし汁を加熱し、キャベツ、長ネギ、しめじを加え、柔らかくなったら、小松菜を加え、味噌を溶き入れる。

厚揚げのステーキ たっぶり野菜あん 材料【1人分】

厚揚げ…100g ごま油…3g 玉ねぎ…20g ピーマン…15g
パプリカ(赤)…15g えのきたけ…10g

あん調味料

水…50g 濃口醤油…6g 砂糖…3g 塩…0.1g
水溶き片栗粉(片栗粉…3g、水…3g)

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、パプリカを細切りに、えのきたけは石づきを切り落とし裂いておく。
- ② あんの調味料を混ぜておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、厚揚げに焼き色を付ける。
- ④ 厚揚げを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ フライパンで①を炒め、しんなりしてきたら、②を入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ⑥ 器に厚揚げを盛り付け、野菜あんをかける。

根菜のきんぴら 材料【1人分】

人参…15g ごぼう…15g れんこん…15g ごま油…2g
鷹の爪…0.1g 濃口しょうゆ…3g 砂糖…1g みりん…2g
料理酒…2g

作り方

- ① 人参・れんこんは薄いいちょう切り、ごぼうは皮を包丁の背でこそげ落として2mm程度の斜め切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、鷹の爪を加える。香りがたってきたら①を加えて炒める。
- ③ 調味料を加えて火が通るまで炒める。
- ④ 器に盛る。

なすの肉みそせ 材料【1人分】

なす…20g 鶏ひき肉…15g 味噌…2g 砂糖…1g
料理酒…3g 油…3g 白ごま…0.3g 大葉…1g

作り方

- ① なすを1cm程度の斜め切りにする。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、なすを軽く焼く。
- ③ なすを取り出したフライパンに鶏ひき肉を炒め、火が通ったら調味料を加え、水分が少なくなるまで炒める。
- ④ なすに③のをせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ 大葉を敷いた器に盛り、白ごまを振る。

きゅうりの酢の物 材料【1人分】

きゅうり…20g 乾燥わかめ…0.6g 砂糖…2g 穀物酢…3g

作り方

- ① 乾燥わかめを水で戻しておく。
- ② スライサーできゅうりを薄切りにする。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、①と②を加え、冷蔵庫で30分以上寝かせる。
- ④ 器に盛る。